



ក្នុងដៀកចាំនៅអស់ ត្រូវការទីកដោះ
បួនីកដោះបុរាណដែលមានជាតិដែរ ។
ទីកដោះម្នាយគឺល្អជានឹមបំផុត សំរាប់

ក្នុងដៀកបស់អ្នក!

- ក្នុងដៀកបស់អ្នកនឹងបាយៗយ៉ាងខ្មៅ ហើយកំណើយដោកប្រើប្រាស់
ដើម្បីបង្កាល់ឡើងអ្នកដី តាមបញ្ជានមីប៉ុង ។
- បញ្ចូកក្នុងដៀកបស់អ្នក នៅពេលវាយឆ្លង ។ ចូរកំព្យាយុង
បញ្ចូករាជាណចំណោមពេលឡើងសោះ ។



ឡើងក្នុងដៀកបស់អ្នកមិន
នៅពេលណាមីលូ ។

ក្នុងដៀកបស់អ្នករាជាណនឹងក្នុកតែ
ប្រើប្រាស់នៅពេលយប់ ។ តិចបិទខែ
ក្រោយមក នោះក្នុងដៀកបានត្រូវឱ្យកំ
និងចាប់ធ្វើមធោរលកកំណែលមួយយប់ ។



អ្នករាជាណ ឡើងក្នុងដៀក
បស់អ្នកមិនបាន ។

- បើភាពធ្វើបាន ឡើងក្នុងដៀកបស់អ្នក
ឡើងដោះចំណួនឈូយ៉ាង ឬឈូយ៉ាងឈូយ៉ាង ។
- ការបំបែកឡើងក្នុកកំណួលបំផុតអ្នកដែរ ។
ការនេះនឹងធ្លាយឯថ្វីឡើងក្នុកមានរូបរាងអេឡិចត្រូនុ ។ វាក៏ធ្លាយ
បន្ថយឡើងរាងប្រាក់ច្បាក់ នៅការកើតការមហាផីកដោះ ។
- ការបំបែកឡើងក្នុក គឺជាគម្មជាតិ ។ ការនេះត្រូវការរាយតែ
ពីរក្រុងខ្លួន ។
- បើសិនជាអ្នកមានបញ្ហាឌី នោះត្រូវសុំនុំឈូយ៉ាងឈូយ៉ាង
ឬឈូយ៉ាងឈូយ៉ាង ។
- ត្រូវពិនិត្យពេលវេលាដែលអ្នកបានដី បើសិនជាអ្នកមាន
កំពុងទៅមានឈូយ៉ាងឈូយ៉ាង ឬឈូយ៉ាងឈូយ៉ាង ។
- ត្រូវពិនិត្យពេលវេលាដែលអ្នកបានដី ឬឈូយ៉ាងឈូយ៉ាង ។



ការឡើងក្នុកឡើងដោះ
គឺជាចំណុះការដែលបំផុត
សំរាប់ក្នុងដៀកចាំនៅអស់ ។

ទីកដោះម្នាយគឺមានជាតិវិតាមឯនិតិ
លោហាតាតុ ដែលជួយក្នុងដៀកបស់អ្នក
ឡើងសំរាប់ក្នុងដៀកបស់អ្នក ។

FIRST5
CALIFORNIA

ប្រិចការបំ ឡើងដោះក្នុក

ការបំបែកឡើងក្នុក: ជាមធ្យាប់
ឃូយ៉ាង មានសុខភាពល្អ
ដើម្បីបំបែកក្នុងដៀកបស់អ្នក
លើចិត្តលំកប់ឡើងក្នុកដី
តិចឲ្យបស់អ្នកមិន



ត្រូវទីកម្រិតការពិសោធន៍ា
ទីក ឡើងប្រើប្រាស់ ។

ក្នុងដៀកដែលបានឡើងដោះ:
ម្នាយរាជាណនឹងតុសុវោមន៍
ការប្រព័ន្ធបុប្ផិន ។

តើឯធន់សាកស្អានឡើងដោះ អំពីការបរិពោគអារម្មណសុខភាពល្អ
នៅក្នុងកំឡុងពេលមាននៅឡើងដោះ និងអំពីការបំបែកឡើងក្នុក
ដើម្បីទូទៅ?

ទូទៅនៅឡើងប្រើប្រាស់ ស្រី ទាក់ និងកុហារ (WIC):
(888) 942-9675

តើឯធន់សាកស្អានឡើងដោះដើម្បីទូទៅ អំពីការបំបែកឡើងក្នុក ដើម្បីទូទៅ?
ទូទៅនៅឡើងប្រើប្រាស់ La Leche League:
(800) 525-3243